



ASPECTOS DE SAÚDE E HÁBITOS ALIMENTARES EM IDOSOS

HEALTH ASPECTS AND FOOD HABITS IN THE ELDERLY

ASPECTOS DE SALUD Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL ANCIANO

Rosiane Sampaio de Carvalho¹

Marianna Miranda Sampaio²

Emily Leite Sampaio³

Eshylen Borges Silva⁴

Bernardo Simões Castro⁵

Antônio Carlos Santos Silva⁶

Resumo: Este estudo faz parte do Núcleo Interdisciplinar de Estudos e Extensão em Cuidados à Saúde da Família em Conviabilidade com Doenças Crônicas (NIEFAM), da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), um Programa de Extensão Continuada que busca desenvolver a promoção à saúde da família de modo interdisciplinar. Neste estudo, buscou-se desvendar as práticas alimentares dos idosos participantes do Núcleo para o desenvolvimento de uma prática de ingestão de uma alimentação balanceada e adequada, diminuindo os riscos de saúde, melhorando a qualidade de vida da população idosa.

Palavras-chave: Idoso. Perfil. Alimentação saudável.

Abstract: *This study is part of the Interdisciplinary Center for Studies and Extension in Family Health Care in Viability with Chronic Diseases (NIEFAM), at the State University of Southwest Bahia (UESB), a Continuous Extension Program that seeks to develop family health promotion, family in an interdisciplinary way. In this study, we sought to uncover the eating practices of elderly people participating in the Center to develop a practice of eating a*

¹Graduanda de Odontologia, pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), *Campus* de Jequié, Bahia, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-1955-4551> E-mail: rosecarvalhodr@outlook.com

²Graduanda de Odontologia, pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), *Campus* de Jequié, Bahia, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-4227-3152> E-mail: mariannasampaio38@gmail.com

³Graduanda de Enfermagem, pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), *Campus* de Jequié, Bahia, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-8197-0575> E-mail: emilyleitesampaio3@gmail.com

⁴Graduanda de Enfermagem, pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), *Campus* de Jequié, Bahia, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-5052-8424> E-mail: eshylenborges7@gmail.com

⁵Graduando de Odontologia, pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), *Campus* de Jequié, Bahia, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-7079-5126> E-mail: bernardoscastro15@gmail.com

⁶Doutor em Ciências da Saúde. Docente da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), *Campus* de Jequié, Bahia, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5012-6398>. E-mail: antonio.silva@uesb.edu.br

balanced and adequate diet, reducing health risks and improving the quality of life of the elderly population.

Keywords: *Elderly. Profile. Healthy eating.*

Resumen: *Este estudio forma parte del Centro Interdisciplinario de Estudios y Extensión en Atención a la Salud Familiar en Viabilidad con Enfermedades Crónicas (NIEFAM), de la Universidad Estadual del Suroeste de Bahía (UESB), un Programa de Extensión Continua que busca desarrollar la promoción de la salud familiar en una manera interdisciplinaria. En este estudio, buscamos descubrir las prácticas alimentarias de las personas mayores que participan en el Centro para desarrollar una práctica de llevar una dieta equilibrada y adecuada, reduciendo los riesgos para la salud y mejorando la calidad de vida de la población mayor.*

Palabras clave: *Anciano. Perfil. Alimentación saludable.*

Introdução

No Brasil, de acordo com a Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003 (BRASIL, 2003), são considerados idosos indivíduos que possuem sessenta anos de idade ou mais. O envelhecimento é um processo natural, espontâneo, progressivo e irreversível que torna os indivíduos mais vulneráveis, podendo facilitar a ocorrência de processos patológicos (HENN *et al.*, 2018).

O processo do envelhecer é caracterizado tanto por mudanças anatômicas como funcionais, destacando-se a perda de massa magra que contribui para a redução da força muscular e função física, além de aumentar o risco de doenças crônicas (NOGUEIRA *et al.*, 2016). Nesta fase, também podem ocorrer perdas sensoriais (diminuição das sensações de paladar, visão, odor, audição e tato), o que tem influência no apetite e no prazer de se alimentar, disfagia que causa dificuldades de deglutição, alterações na acidez gástrica e no esvaziamento gástrico, constipação intestinal e diminuição da capacidade de funcionamento dos rins (NASI, 2022). Sabe-se, que tais alterações podem levar ao estado nutricional prejudicado, já que influenciam diretamente na forma de se alimentar.

Assim, uma alimentação saudável é necessária em todas as fases da vida, contudo, isso atinge maior relevância durante o processo de envelhecimento já que pode influenciar no impacto das alterações sobre a saúde e melhorar a qualidade de vida. Em especial, para os indivíduos portadores de doenças crônicas não transmissíveis, como as metabólicas – diabetes *mellitus*, câncer, doenças respiratórias e cardiovasculares.



A escolha de alimentos nutritivos, assim como o seu consumo na quantidade correta, tem um impacto relevante sobre a saúde e a qualidade de vida dos indivíduos (NOGUEIRA *et al.*, 2016). Portanto, pode-se considerar uma alimentação saudável aquela que contenha todos os grupos alimentares em suas devidas proporções (ALVES; GOMES; MARUCCI, 2007).

Na busca de realizar uma mudança nos hábitos alimentares da população de modo geral, foi instituído pelo governo federal o Programa de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), que consiste em uma diretriz nacional visando às ações do campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional a fim de promoverem a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis da população. Atualmente, a EAN está inserida no âmbito das políticas públicas, no contexto da promoção da saúde e da Segurança Alimentar e Nutricional (BRASIL, 2011).

No que tange ao envelhecimento, a alimentação deve ser realizada baseada nas necessidades que contemplem a idade e a atividade diária de cada indivíduo, pois, durante o envelhecimento, o corpo se modifica tanto externamente quanto internamente. Nesta fase da vida, deve-se ter um olhar redobrado para a saúde, com foco em hábitos que contribuam para uma vida com mais qualidade e mais longa. A atitude de escolha saudável da alimentação na terceira idade para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais, objetivando a promoção da alimentação adequada e saudável, é uma parte importante da manutenção da saúde em idosos, uma vez que proporciona a manutenção do peso saudável e a energia. Além de fornecer nutrientes fundamentais, a alimentação saudável para idosos reduz o risco de doenças crônicas.

Levando em conta que o envelhecimento é uma tendência social e demográfica dominante na contemporaneidade, cujo impacto se sente em diversas esferas da vida humana. Visto o caráter de saúde pública, está pesquisa inserida no Projeto de Extensão se justifica pela necessidade de aprofundamento acerca da alimentação na terceira idade para que a partir daí, seja possível a sensibilização frente à busca do conhecimento sobre estratégias que intensifiquem a adoção de ações que favoreçam a orientação, a promoção da saúde e da segurança alimentar e nutricional da população idosa.

Assim, o objetivo proposto do estudo consiste em desvendar as práticas alimentares dos idosos que participam do Núcleo Interdisciplinar de Estudos e Extensão em Cuidados à Saúde da Família em Conviabilidade com Doenças Crônicas (NIEFAM), da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). E como objetivos específicos: verificar



qualitativamente o consumo alimentar de idosos assistidos pelo NIEFAM e identificar a percepção sobre hábitos alimentares saudáveis dos idosos. Trata-se de um Programa de Extensão Continuada que busca desenvolver a promoção à saúde da família de modo interdisciplinar.

Metodologia

O estudo realizado tem uma abordagem quantitativa com o objetivo de traçar o perfil do grupo NIEFAM. A escolha desse método possibilita a condução de pesquisa aplicada, orientada para elaboração de diagnósticos, identificação de problemas e busca de soluções.

O estudo foi realizado seguindo algumas fases compreendendo uma rotina composta pelas ações: observar, reunir informações, analisar e interpretar os dados, as quais foram analisadas seguindo os métodos estatísticos.

Resultados

Na análise dos dados, uma das variantes pesquisadas contemplou o perfil sociodemográfico dos idosos do NIEFAM. Os idosos entrevistados possuem a faixa etária entre 53 a 79 anos de idade.

Assim, no Quadro 1 a seguir, podemos observar o perfil sociodemográfico dos idosos quanto ao sexo; à etnia; ao estado civil; à escolaridade; à religião; ao tabagismo; ao etilismo; à ocupação; à fonte de renda; ao motivo da aposentadoria e ao recurso de saúde.



Quadro 1 – Perfil sociodemográfico

Variantes		Quant.	%
Sexo	Feminino	20	80%
	Masculino	5	20%
Etnia	Branca	8	32%
	Preta	5	20%
	Parda	12	48%
Estado civil	Solteiro	7	28%
	Casado	10	40%
	Viúvo	7	28%
	Divorciado	1	4%
Escolaridade	Ensino Fundamental incompleto	13	52%
	Ensino Fundamental completo	2	8%
	Ensino Médio	10	40%
Religião	Católico	17	68%
	Protestante	5	20%
	Afro-brasileira	1	4%
	Espírita	1	4%
Tabagismo	Sim	1	4%
	Não	24	96%
Etilismo	Sim	1	4%
	Não	24	96%
Ocupação	Atividades domésticas	16	64%
	Trabalho voluntário	3	12%
	Trabalho eventual/temporários	2	8%
	Trabalho sem carteira profissional	1	4%
	Não exerce atividade atualmente	3	12%
Fonte de renda	Aposentado	18	72%
	Autônomo	2	8%
	Vive de renda ou pensão	2	8%
	Auxílio do Governo Federal	2	8%
	Não possui fonte de renda	1	4%
Motivo da aposentadoria	Tempo de serviço	11	44%
	Problemas de saúde	3	12%
	Idade	4	16%
	Não se aplica	7	28%
Recurso de saúde	Unidade Básica de Saúde (UBS)	11	44%
	Plano de saúde	3	12%
	Automedicação	2	8%
	Assistência particular	5	20%
	Outros: medicação caseira	3	12%

Fonte: Arquivo do estudo, 2023.

Na análise do perfil sociodemográfico dos idosos, quanto ao gênero, 80% são sexo feminino e 20% sexo masculino. Quanto à etnia, 8 se declaram brancos, 32%; 5 se declararam

pretos, 20%; e 12 se declaram pardos, 48%. No que tange ao estado civil, 7 se declaram solteiros, 28%; 10 casados, 40%; 7 viúvos, 28% e 1 divorciado, 4%. Em relação à variante escolaridade, 13 idosos responderam ter o ensino fundamental incompleto, 52%; 2 declararam ter o ensino fundamental completo, 8% e 10 idosos, o ensino médio, 40%. Quanto à religião, 17 responderam ser católicos, 68%; 5 protestantes, 20%, 1 ter a religião afro-brasileira (sem especificar), 4% e 1 espírita, correspondendo a 4%. As variantes, tabagismo e etilismo (consumo de bebida alcóolica) obtiveram os mesmos percentuais, em ambos 1 idoso respondeu que fuma e bebe socialmente correspondendo a 4% e 24 idosos responderam que não fumam e nem bebem, 96%. No que converge a variante ocupação, 16 idosos fazem atividades domésticas, 64%; 3 fazem trabalho voluntário, 12%; 2 exercem trabalhos eventuais ou temporários, 8%; 1 trabalha se carteira profissional, 4% e 3 não exercem atividades atualmente, 12%. Em relação à fonte de renda, 18 idosos são aposentados, 72%; 2 são autônomos, 8%; 2 vivem de renda ou pensão, 8%; 2 recebem auxílio do Governo Federal, 8% e 1 idoso declarou não possuir renda, 4%. Quanto ao motivo da aposentadoria, 11 idosos declararam ser por tempo de serviço, 44%; 3 por problemas de saúde, 12%; 4 por idade, 16% e 7 não são aposentados, 28%. Em relação ao recurso de saúde, 11 idosos utilizam a Unidade Básica de Saúde (UBS), 44%; 3 utilizam o Plano de Saúde, 12%; 2 fazem uso da automedicação, 8%; 5 utilizam a assistência particular, 20% e 3 fazem uso de medicação caseira, 12%.

No Quadro 2, analisamos o estado de saúde dos idosos, que surgiu como uma variante primordial para compreender as suas escolhas alimentares.



Quadro 2 – Estado de saúde dos idosos

Variante		Quant.	%
Concepção sobre a própria saúde	Ótima	1	4%
	Boa	6	24%
	Ruim	2	8%
	Péssima	1	4%
	Regular	14	56%
	Sem informação	1	4%
Patologia	Diabetes	11	44%
	Cardiopatias	5	20%
	Patologias respiratórias	2	8%
	Hipertensão arterial	14	56%
	Dislipidemias	3	12%
	Fibromialgia	1	4%
	Hipertireoidismo	2	8%
Atividade física	Dança	2	8%
	Ginástica	3	12%
	Pilates	1	4%
	Natação	8	32%
	Caminhada	5	20%
	Funcional	2	8%
Medicações	Sim	23	92%
	Não	2	8%

Fonte: Arquivo do estudo, 2023.

Na variante concepção sobre o estado de saúde, 1 idoso considera ótima, 4%; 6 consideram boa, 24%; 2 consideram ruim, 8%; 1 considera péssima, 4%; 14 consideram regular, 56% e 1 idoso não sabe informar, 4%. Em relação às patologias, observa-se que todos os idosos informaram algum tipo de patologia (Diabetes, Cardiopatias, Patologias respiratórias, Hipertensão arterial, Dislipidemias, Fibromialgia e Hipertireoidismo). Fato que se justifica, com o resultado da variante medicação, em que 92% dos idosos declararam estar em uso de medicamento regularmente; Quanto às atividades físicas, todos os idosos declararam realizar algum tipo de atividade física, como dança, ginástica, pilates, natação, caminhada e funcional. Fato que se deve pela própria composição e objetivo do grupo do NIEFAM, que privilegia ações de mobilidade e organiza momentos para estas atividades; no que tange ao uso de medicações, 23 dos idosos entrevistados fazem uso de medicações, 92% e 2 não fazem uso, 8%.

No Quadro 3, tratamos da concepção sobre a saúde bucal dos idosos, abordando os dentes, a escovação e a relevância da alimentação na saúde bucal.



Quadro 3 – Concepção sobre saúde bucal

Variantes	Quant.	%	
Dentes	Ótimos	5	20%
	Bons	9	36%
	Mais ou menos	2	8%
	Prótese	10	40%
Escovação	1 vez ao dia	1	4%
	2 vezes ao dia	4	16%
	3 vezes ao dia	12	48%
	Sempre que se alimenta	4	16%
	Não se aplica	4	16%
Relevância da alimentação na saúde oral	Sim	21	84%
	Não	4	16%

Fonte: Arquivo do estudo, 2023.

No que refere a concepção da qualidade da arcada dentária, 5 idosos declararam possuir ótimos dentes, 20%; 9 declaram ter bons dentes, 36%; 2 declararam ter dentes mais ou menos, nem bons nem ruins, 8% e 10 dos idosos são desdentados e utilizam prótese, 40%. Quanto à escovação, 1 idoso declarou escovar os dentes uma vez por dia, 4%; 4 declararam escovar os dentes 2 vezes ao dia, 16%; 12 declararam escovar 3 vezes ao dia, 48%; 4 todas as vezes que se alimenta, 16% e 4 não se aplica a pergunta, 16%. Os idosos declararam não realizar a escovação oral, por acreditarem que pelo uso da prótese não precisa de escovação, fato que revela a necessidade de implementação ações educativas de cuidados com a saúde bucal. No que se refere à importância da alimentação na saúde oral, 21 idosos dizem ser importante, 84% consideram que a alimentação está associada a saúde dos dentes e mucosas orais. E, 4 idosos não consideram importante para os dentes, 16%, declararam não ver relação entre alimentação e saúde oral. Esta variante também denota a relevância de se realizar implementações sobre a alimentação e suas relações com a qualidade de vida, inclusive a saúde bucal.

No Quadro 4, abordamos sobre os dados nutricionais dos idosos com questões sobre a relevância da ingestão de água; a ingestão de água; alimentos que fazem parte da alimentação e prato do almoço. Nesta etapa, os idosos tiveram a liberdade de escolher mais de uma opção, por este motivo que os percentuais não são aferidos em sua totalidade.

Quadro 4 – Dados nutricionais dos idosos

Variante	Quant.	
Relevância da ingestão de água	Sim	21
	Não	1
Ingestão de água	2 a 4 copos	7
	5 a 7 copos	9
	8 a 9 copos	7
	9 a 12 copos	2
Alimentos que fazem parte da alimentação	Arroz	21
	Feijão	24
	Carne de boi	21
	Frango	23
	Peixe	21
	Leite	21
	Chá	16
	Verduras	23
	Cereais	11
	Aipim	20
	Batata doce	17
	Pães	16
	Milho	15
	Bolos	12
	Manteiga	11
	Óleo	11
	Café	20
	Enlatados	6
	Massa	10
	Sopa	14
	Biscoito	14
	Doces	8
	Salgadinho	4
	Hamburgue	4
Presunto	4	
Sal	13	
Frituras	9	
Gorduras	7	
Derivados do leite	12	
Prato do almoço	Colorido	16
	Feijão/arroz/carne	5
	Massas	3

Fonte: Arquivo do estudo, 2023.

No Quadro 4, observa-se que os idosos revelam não realizar uma boa ingestão de água, 7 idosos informaram beberem de 2 a 4 copos por dia de água, 9 idosos afirmam



ingerirem de 5 a 7 copos de água por dia, menos de 2 litros por dia. Apenas 2 idosos declararam ingerir mais de 2 litros de água por dia.

Os dados sobre a variante nutricional indicam que os idosos declararam se alimentar de forma variável, a base de macronutrientes (compostos por proteínas, carboidratos e gorduras, maior parte da dieta) e por micronutrientes (vitaminas e minerais). No tocante à composição do prato do almoço, a grande maioria declarou realizar uma refeição com o prato colorido, contendo arroz, feijão, proteína e verduras, representando 16 idosos. Entretanto verifica-se que os idosos informaram a ingestão de alimentos como: sal, frituras, gorduras, massas, enlatados, café, pães, doces, bolos, biscoitos que podem influenciar em condições da qualidade de vida, principalmente nos quadros de hipertensão, diabetes e obesidade. Apesar de que neste estudo não foi investigado a quantidade de ingestão desses alimentos.

Discussão

A qualidade de vida dos idosos está intrinsecamente relacionada à autoestima e ao bem-estar pessoal, e abrange desde o estado de saúde ao estilo de vida, incluindo os cuidados com a alimentação e o equilíbrio nutricional. Dessa configuração, torna-se fundamental ter uma alimentação rica e variada do ponto de vista nutricional, a fim de proporcionar a longevidade com melhor qualidade de vida desta parcela populacional (MALTA; PAPINI; CORRENTE, 2013).

Diante da seriedade de estimular os hábitos alimentares saudáveis para os idosos, os profissionais de saúde, que atuam no NIEFAM, assumem um papel essencial no desenvolvimento de atividades educativas capazes de propor a prevenção de doenças e promoção da saúde, fornecendo, dessa forma, meios que permitam vencer/amenizar os desafios impostos pela idade.

Sendo a alimentação equilibrada, consiste em uma boa nutrição, possibilita o aumento da imunidade, ajuda a manter o peso corporal num patamar saudável e reduz o risco de problemas cardíacos, derrames, pressão alta, diabetes, osteoporose e até câncer. Além disso, aliada ao exercício físico, a boa alimentação na terceira idade pode contribuir para a manutenção da destreza e, conseqüentemente, da independência.

Já está comprovado cientificamente que o consumo de frutas, legumes, peixes, nozes e alimentos ricos em ômega-3 e gorduras saudáveis são capazes de aumentar o foco e diminuir



o risco de Alzheimer. Além disso, alimentos antioxidantes, como o chá verde, podem melhorar a memória. Constitui uma alimentação saudável para idosos a que propicia maior energia para enfrentar a rotina, além de melhorar a aparência e a autoestima. Quando o corpo está bem, há maior sensação de felicidade, melhora a qualidade de vida (SILVA, 2020b).

Sabe-se que algumas mudanças físicas que podem afetar a dieta de idosos, suas necessidades nutricionais, seu apetite e seus hábitos alimentares podem mudar de diversas formas (NOGUEIRA *et al.*, 2016). Logo, a alimentação saudável para idosos deve ser implementada levando em conta alguns fatores, como: metabolismo (com a idade, o corpo vai precisar de menos energia para se manter); o apetite (a velhice pode causar a perda de apetite, comum porque o paladar e o olfato ficam menos apurados, o que resulta em menor ingestão de alimentos); condições médicas (a idade faz com que os indivíduos fiquem mais propensos a problemas de saúde crônicos, como diabetes, pressão e colesterol altos e osteoporose).

As recomendações alimentares para idosos são muito próximas das recomendações para adultos mais jovens. Entretanto, indica-se maior ingestão de carnes, leite e derivados, leguminosas e castanhas para quem tem mais de 60 anos, uma vez que esses alimentos contêm maior quantidade de proteína – nutriente mais dificilmente digerido e absorvido em idosos. Além disso, a ingestão das hortaliças e frutas é muito importante, já que até 60% dos idosos podem apresentar deficiência de alguma vitamina encontrada nesses alimentos (SILVA, 2020a).

Vitaminas e minerais importantes para idosos: *água*, a diminuição da sensação de sede pode levar à desidratação. Por isso, recomenda-se a ingestão de água mesmo quando a pessoa não está sentindo sede. É importante verificar se há um bom volume de urina e se ela está clara. Outra dica é checar se a língua está úmida e a saliva fluida). A *vitamina B* (depois dos 50 anos, o estômago produz menos ácido gástrico, o que faz a absorção da vitamina B12 mais complexa. Essa vitamina ajuda na saúde do sangue e do sistema nervoso. Ela está presente na proteína, mas, caso não seja suficiente, recomenda-se a complementação de B12 em alimentos fortificados e suplementos vitamínicos. *Vitamina D*, com a idade, a pele vai ficando menos eficiente na sintetização de vitamina D, por isso, muitas vezes existe a necessidade de suplementar a dieta (VILARTA *et al.*, 2007).

A manutenção de um consumo alimentar balanceado, com a presença de alimentos como frutas, verduras, legumes e baixo consumo de frituras e gorduras minimiza o desenvolvimento de doenças não infecciosas nos idosos (SOUZA *et al.*, 2016).



Conclusão

As Políticas Públicas apresenta um conceito de Educação Alimentar e Nutricional e, em seu cerne, contém conceitos balizados em dois outros também fundamentais: o de Direito Humano à Alimentação Adequada e, também, de Segurança Alimentar e Nutricional. Estes dois conceitos deixam evidentes que o propósito primeiro e último é promover e proteger a alimentação adequada e saudável.

Compreender a alimentação adequada e saudável como um direito humano básico, que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; ser acessível do ponto de vista físico e financeiro; ser harmônica em quantidade e qualidade; atender aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer e, por último, ser baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis, estabelece um campo muito mais amplo de ação para a EAN do que aquele tradicionalmente restrito às dimensões biológicas e do consumo alimentar (NOGUEIRA *et al*, 2016).

Desta maneira, conclui-se que as iniciativas organizadas pelo NIEFAM são amplamente relevantes, assim como se verifica que consiste em uma atividade constante. Vale salientar que o estudo busca servir de fonte para profissionais, bem como indivíduos das demais camadas sociais para que ocorra a implantação de ações eficazes direcionadas ao público em processo de envelhecimento. Nessa perspectiva, este estudo almeja servir de instrumento na sensibilização social, possibilitando uma melhor adesão de indivíduos à ingestão de uma alimentação balanceada e adequada, diminuindo os riscos de saúde, melhorando a qualidade de vida.

Referências

ALVES, Renata Ponotti; GOMES, Maura Márcia Boccado Corá; MARUCCI Maria de Fátima Nunes. Nutrição na geriatria. **Tratado de alimentação, nutrição & dietoterapia**. São Paulo: Roca, 2007.



BRASIL. Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional. **Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional**: 2012/2015. Brasília, DF: CAISAN, 2011.

BRASIL. **Lei nº 10.741/03, de 1º de outubro de 2003**. Estatuto do Idoso. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.htm Acesso em: 23 ago. 2023.

HENN, Rosana *et al.* Educação alimentar e nutricional para grupos vulneráveis: um relato de experiência das vivências de extensão universitária. **Revista Brasileira de Tecnologias Sociais – RBTS**, Itajaí, v. 5, n. 1, 2018. Disponível em: <https://periodicos.univali.br/index.php/rbts/article/view/13402/7612> Acesso em 29 ago. 2023.

MALTA, Maria Barreto; PAPINI, Silvia Justina; CORRENTE, José Eduardo. Avaliação da alimentação de idosos de município paulista – aplicação do Índice de Alimentação Saudável. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, n. 2, p. 377-384, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/zjYSnskVcggPFRpXgzRtwMm/abstract/?lang=pt> Acesso em: 29 ago. 2023.

NASI, Ary. **Disfagia**: definição, sintomas associados, causas e diagnóstico. Colégio Brasileiro de Cirurgia Digestiva, 2022. Disponível em: <https://cbcd.org.br/biblioteca-para-o-publico/disfagia-definicao-sintomas-associados-causas-e-diagnostico/> Acesso em 29 ago. 2023.

NOGUEIRA, Luana Romão; MORIMOTOB, Juliana Masami; TANAKACC, Juliana Aiko Watanabe; BAZANELLI, Ana Paula. Avaliação qualitativa da alimentação de idosos e suas percepções de hábitos alimentares saudáveis. **Journal of Health Sciences**, v. 18, n. 3, p. 163-170, 2016. Disponível em: <https://journalhealthscience.pgsskroton.com.br/article/view/3119/3299> Acesso em: 29 ago. 2023.

SILVA, Amanda Souza de Oliveira *et al.* a. Nutrição Clínica Vitamina D na Gestação: influência no desenvolvimento do autismo? **Associação Brasileira de Nutrição**, v.11, n. 2, p. 424-890, 2020a. Disponível em: <https://rasbran.emnuvens.com.br/rasbran/article/download/2203/351> Acesso em: 29 ago. 2023.

SILVA, Jessie. **Especialista destaca a importância da alimentação saudável durante a Pandemia**. FAPEAM, 2020b. Disponível em: <http://www.fapeam.am.gov.br/entrevistas/especialista-destaca-a-importancia-da-alimentacao-saudavel-durante-a-pandemia/> Acesso em: 29 ago. 2023.

SOUZA, Jacqueline Danesio *et al.* Padrão alimentar de idosos: caracterização e associação com aspectos socioeconômicos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 6, p. 970-977, 2016. Disponível em: Acesso em 29 ago. 2023. <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/jrg93cm6hRpvQMtfGQZMnxq/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 29 ago. 2023.

VILARTA, Roberto *et al.* (Org.). **Alimentação saudável e atividade física para a qualidade**



de vida. Campinas: IPES Editorial, 2007.

Recebido: 06.10.2023

Aceito: 30.11.2023

Publicado: 09.12.2023



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Este trabalho está licenciado com uma Licença [Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

